



特 集

認知症 と共に生きる



「認知症になったら、どうしよう。」

そのように考えている方も、少なくないのではないのでしょうか。

認知症は誰しもなる可能性のある病気で、

2025年には65歳以上の方の5人に1人がなると国は推計しています。

今のところ完治するのは難しいと言われていますが、

症状に合わせて薬の服用や生活習慣の改善をすることで、

仕事や趣味などを続けることもできます。

今回は、認知症の方やその家族、地域で支える方などの声を通じて、

認知症と共に生きることについて考えます。

問合せ 長寿介護課(☎51・2338)

HP 24145

専門医に聞くと!

認知症の正しい知識



知っているようで知らない、認知症の正しい知識を専門医に伺いました。

おいまっクリニック 山崎 孝浩 院長

Q.認知症って、どんな病気?

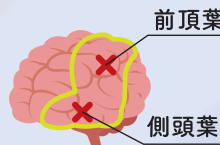
A. 認知症は、脳の障害によって記憶障害や手足のこわばりなどが起き、これまで通りの生活が難しくなる病気です。認知症にはさまざまな種類があり、記憶力が悪くなる「アルツハイマー型」が代表的ですが、幻覚や体のこわばりなどの症状が出る「レビー小体型」や、本人の意思に関わらず信号無視や万引きなど社会のルールが守れなくなる「前頭側頭型」など、それぞれ症状が異なります。

Q.高齢者がかかる病気では?

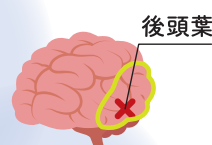
A. 認知症につながる脳の異変は、発症する約20年前から少しずつ進行しているため、若いから関係ないということはありません。今までできていたことが急になくなるタイミングが65歳を過ぎて訪れることが多いため、高齢者の病気であると誤解されているのです。実際に65歳未満で認知症と診断される方もいます。



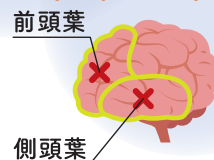
アルツハイマー型



レビー小体型



前頭側頭型



Q.加齢による「もの忘れ」と認知症の違いは?

A. 人は誰しも、加齢と共に忘れっぽくなります。昨日の昼食にどこで何を食べたか、忘れてしまうこともあるでしょう。一般的には、「昨日、外食したよね。」とヒントを出して、「そうそう、中華料理店に行ったね。」と思いつけるのは、もの忘れだと言われています。



Q.自分で気付くことができる?

A. 最初は別の病気だと思って内科などを受診し、医師から紹介されて認知症の検査を受ける方が多いです。家族など身近な方が変化に気づき、一緒に来院して分かることもあります。定期的に診察を受けたり、家族でかかったりする「かかりつけ医」を持っておくと、普段のようすを良く知る医師が患者の変化に気付くこともできます。

Q.認知症って、治るの?

A. 以前の状態に回復するのは難しいとされていますが、医療の進歩により「未病」と呼ばれる病気の手前の状態や、初期の段階から治療を開始すれば、進行を遅らせたり、症状を改善させたりすることができるようになりました。重要なのは早期発見なので、受診は早ければ早い方が良いでしょう。

Q.仕事は続けられる?

A. 症状の進み具合にもよりますが、元々の仕事を同じように続けている方もいれば、部署異動などにより仕事の内容を変更して働き続けている方もいます。特に50・60代の方は、社会での役割を担い続けたいと考える方が多いため、働き続けるための方法などを提案しながら、今までに近い生活を維持していけるよう、一緒に考えます。



身体機能をできるだけ
維持して自分なりに
満足できる生活を続けたい

認知症と診断された方に
病気との向き合い方などを
伺いました

吉本 英二さん(仮名) 59歳
レビー小体型認知症

18歳で鹿児島から豊橋へ移住 長瀨剛さんの熱狂的ファン

鹿児島出身の英二さんは、18歳の時に市内の企業への就職を機に移住し、24歳で妻の順子さん(仮名)と結婚。3歳の孫を持つ、優しいおじいちゃんです。学生の頃から歌手の長瀨剛さんが好きで、子育てが一段落してから、順子さんを誘って毎年コンサートに行くほど。



▲長瀨さんのCDとDVDのコレクション

最初に気付いたのは 妻のかかりつけ医

英二さんが認知症と診断されたのは、今から約3年前。英二さんが手足の震えや体のこわばりなどを訴えたことに不安を感じた順子さんが、かかりつけ医に相談したところ「認知症の検査をしてみた方が良い。」とアドバイスを受けました。専門の病院に検査の予約をした矢先、痛みあまり自宅で動けなくなった英二さんは救急外来を受診し、その後の検査でレビー小体型認知症と診断されました。「記憶障害はなく、認知症とは想像もしていませんでしたので、正直ショックが大きかったです。」と英二さんは当時を振り返ります。

働き方を変えれば 仕事を続けられる

当時、製造現場で働いていた英二さん。退院後、認知症であることを上司に伝えると「製造ラインでの仕事は難しいかも知れないが、うちには事務的な仕事もある。それなら続けられるのではないか。」と提案され、部署を異動します。上司や同僚の理解もあり、仕事中に体調を崩しても休憩を取りながら働き続けることができました。現在は体調を整えるために休職中で、間もなく定年退職を迎える英二さん。「定年を迎えると思うと寂しい。」と話します。

身体機能を維持するため 積極的に運動

毎朝、朝食前に一人で散歩に出掛け、10〜20分程度歩きます。「少しでも体を動かして、身体機能を維持しようと思っていきます。散歩中に遠くに見える蔵王山を眺めると『今日も頑張るぞ!』と勇気や元気をもらえるんです。」



▲蔵王山に向かって合掌

週に3日はデイサービスに通い、リハビリテーションで汗を流します。多くの利用者がいる中で、ひときわ元気よく動く英二さん。デイサービスの職員から「吉本さんは動けるから、もっと運動したいくらいだね。」と言われ、「そうだね。」と笑います。



周りの支えがあって 幸せな生活を続けられる

「週に3日、娘が孫を連れてきますが、『おじいちゃん!』と寄ってくる姿がかわいくて仕方ない。」そう話す英二さんの目尻は下がりがつばなし。家族の支えもあり、症状に合わせた生活を送っている英二さんは、「幸せなんですかね。」と照れくさそうに言います。

今後の目標を尋ねると、「飛行機に乗ることが不安で避けてきましたが、鹿児島への帰省をしたいと思っています。また、身体機能をできるだけ維持して、自分なりに満足できる生活を送りたいですね。」と前向きに話してくれました。

密着! 英二さんの1日

この坂を上りきると、蔵王山が見えますよ。



7:00 **散歩**

毎日、決まったコースを自分のペースで歩く。

8:00 **ドラマ**

連続テレビ小説「エール」は毎日欠かさず見る。BS放送も含めて、1日3回見るほどの大ファン。



豊橋の風景が出てくると、嬉しいです!

12:00 **昼食**

娘や孫と一緒に食事する。自分で準備することも。

13:00 **テレビ**

大好きなゴルフ番組やワイドショーを見る生活は、発症前から変わらない。

19:00 **お風呂**

転倒しないようにリフォームして広くなった風呂は、お気に入りのくつろぎ空間。



6:00 **起床**

起きたら体操をして、全身の筋肉をほぐす。

7:30 **朝食**

朝食はキウイとヨーグルト、牛乳の定番メニュー。



キウイは便秘予防にと順子さんが用意

9:00 **運動(デイサービス)**

マッサージや身体機能の訓練を行う。

立って行う運動は、リズム良く動きます。



▲デイサービスが休みの日には、犬を連れて砂浜を散歩することも



12:45 **ドラマ**



18:30 **夕食**



22:00 **就寝**

人との交流を大切にし
お互いの生活を楽しみ続ける

加藤 皇治さん 67歳

加藤 初美さん 63歳
アルツハイマー型認知症

3人の子を育てた 明るく優しい母

25歳の時に皇治さんと結婚し、3人の娘を育てた初美さん。冗談を言うのが好きな明るい性格で、休日には家族で岩田運動公園を散歩し、喫茶店でモーニングを楽しむのが大好きでした。

そんな初美さんの異変に気付いたのは、皇治さん。4年前に初美さんの父親が亡くなった時、たくさん書類を書く初美さんの手が動かなくなっただけを見て、何かおかしいと思ったのがきっかけでした。

1年以上の時間を 認知症と判明

最初は、うつ病やパニック障害などの心の病気を疑いましたが、専門の病院で詳しく検査したところ、アルツハイマー型認知症と診断されました。認知症と分かるまで1年以上かかったため、「理由がはっきりと分かってスッキリした。」と皇治さんは当時の気持ちを話します。



▲岩田運動公園の近くにある喫茶店がお気に入り

今まで通りに お互いの生活を楽しむ

2人は、発症前と変わらずコーヒーを飲み、喫茶店に出掛けたり、散歩したりしています。「家族が認知症になると、心配で外へ出さない人が多いけれど、人との交流を大事にしたい。」と話す皇治さん。初美さんがデイサービスに行く時間を利用して、趣味のアーチェリーを続けています。初美さんもデイサービスで利用者や職員のおしゃべりを楽しみ、休日には長女とカラオケに行つて大好きな歌手の山口百恵さんの「いい日旅立ち」を歌うなど、お互いの生活を楽しんでいます。



▲アーチェリーの腕前は
なかなかのもの



▲人と話すのが大好きな初美さん

友人との付き合いも 夫婦で一緒に

症状が進み、機械などの操作が難しくなってきた初美さんに代わり、皇治さんが



高校時代の友人とスマートフォンアプリ「ライン」で連絡を取り合っています。誕生日の写真撮って送り合ったり、お揃いのワンピースを購入する企画をしたりと、初美さんと一緒に楽しみながら、やりとりしています。それはまるで、初美さんの人生を皇治さんも一緒に生きているかのようです。

「ごめんね」より 「ありがとう」が嬉しい

「認知症になっちゃって、ごめんね。」「私なんて、おらん方がいい。」「以前はこんな言葉が漏らすことの多かった初美さん。皇治さんは「謝られるのはつらかったけど、今では『ありがとう。』と言ってくれることが増えて嬉しい。」「と話します。

「私の事は気にせず、これからもアーチェリーは続けて欲しい。」「と言う初美さん。「でも、一度も見に行つたことはないけどね。」「と冗談めかして話す顔は、満面の笑みに包まれていました。

認知症の方を地域で支える

認知症のことを詳しく学び、事業所や地域で支える方に話を伺いました

豊橋幸郵便局 郵便局長 三ツ井 勝さん



◀認知症サポーターがいる
事業所にはステッカーが貼られている

助けが必要だと気付いたら 手を差し伸べる

貯金や保険の利用者は高齢者も多く、認知症の方が1人で訪れることもあります。認知症の方かどうかはパッと見ただけでは分かりませんが、話しているうちに「もしかしたら」と気付くことがあります。そうした時には「家族と一緒に来てくださいね。」と声を掛け、誤った手続きを未然に防ぐようにしています。

また、アルバイトやパートも含めて全員が「認知症サポーター講座」を受けており、その証であるオレンジリングを持っています。どの局員でも窓口で対応できるよう、認知症の方の情報は共有しています。

認知症は人によって症状がさまざまです。助けが必要だと気付いたら手を差し伸べようと局員に話しています。

大清水校区清水地区 自治会長 阿部 直人さん



模擬訓練では実際に地域で
捜索し、反省会も行う

顔見知りだからこそできることがある

高齢者が年々増加し、認知症の方もいる大清水校区では、平成30年に認知症の方を地域で支える「大清水見守りの会」を発足し、これまでに150人以上が認知症の方を支える方法を学ぶ「認知症サポーター講座」を受講しています。

認知症の方は、帰り道が分からなくなって困っている時などに、顔見知りから声を掛けられると安心すると学び、近くに住む私たちだからこそできることがあると思いました。1人での高齢者を見かけたら積極的に声を掛けるようにしています。

また、見守りの会では行方不明者を見つけるために連絡網の作成や捜索模擬訓練を行っています。地域が支えることで、認知症の方や家族が安心して暮らせる町にしたいです。

Information

認知症の方による作品を展示します

とき 9/28(月)～10/1(木) (初日は13:00から。最終日は12:00まで)

ところ 市役所市民ギャラリー

問合せ 長寿介護課(☎51・2338) **HP** 24145

みんなで認知症を理解しよう 認知症サポーター講座

とき 10/18(日) 13:00～14:00、15:00～16:00

ところ 大清水地域福祉センター

対象 市内在住・在学・在勤の方

講師 キャラバン・メイト **定員** 各25人(申込順)

その他 認知症サポーターの証「オレンジリング」を進呈

申込み 10/2(金)までに住所、氏名、電話番号を南部地域包括支援センター(☎25・7100)

問合せ 長寿介護課(☎51・2338) **HP** 6412

認知症家族介護者交流会

とき ①10/3(土)、11/7(土) 13:30～16:00
②10/6(火)、11/12(木) 10:00～12:00
③10/13(火)、11/10(火) 13:30～15:30
④10/14(水)、11/11(水) 10:00～12:00

ところ ①豊橋商工会議所②保健所・保健センター③あイトピア④つつじが丘地域福祉センター

料金 ①のみ各500円

申込み ①は(公社)認知症の人と家族の会愛知県支部(☎0562・33・7048)。②は南部(☎25・7100)、③は中央(☎54・7170)、④は東部(☎64・6666)の各地域包括支援センター

問合せ 各申込先、長寿介護課(☎51・2338)

HP 24204